



gurbacka.pl



WERSJA WEGETARIAŃSKA
DIETA NA 2200 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	I posiłek	Omlęt z cukinią w plasterkach i natką pietruszki	IV posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką
	II posiłek	Gruszka i orzechy nerkowca	V posiłek	Smażony ryż ze szparagami i botwinką
	III posiłek	Makaron z truskawkami		
DZIEŃ 2	I posiłek	Pieczona owsianka z rabarbarem i czekoladą	IV posiłek	Orzechy nerkowca
	II posiłek	Salatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	V posiłek	Smażony ryż ze szparagami i botwinką
	III posiłek	Makaron z truskawkami		
DZIEŃ 3	I posiłek	Pieczona owsianka z rabarbarem i czekoladą	IV posiłek	Ananas i nerkowce
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Grzanka z warzywami pieczonymi na blaszce
	III posiłek	Salatka z awokado, tofu i słodkim sosem musztardowym		
DZIEŃ 4	I posiłek	Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem	IV posiłek	Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami; Słupki marchewki
	II posiłek	Koktajl truskawkowo-orzechowy	V posiłek	Grzanka z warzywami pieczonymi na blaszce
	III posiłek	Salatka z awokado, tofu i słodkim sosem musztardowym		
DZIEŃ 5	I posiłek	Kanapka z rukolą i jajkiem sadzonym	IV posiłek	Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i ziołami; kalarepa
	II posiłek	Koktajl o smaku snickersa	V posiłek	Ultra szybki chłodnik na jogurcie roślinnym
	III posiłek	Salatka z pomidora, rzodkiewki i mięty; Fasolka szparagowa po tajsku		
DZIEŃ 6	I posiłek	Naleśniki z mąki z ciecierzycy z warzywami	IV posiłek	Bananowe lody na patyku w czekoladzie
	II posiłek	Pomidory z pestkami i natką	V posiłek	Ultra szybki chłodnik na jogurcie roślinnym
	III posiłek	Chili sin carne z czerwoną fasolą		
DZIEŃ 7	I posiłek	Naleśniki z mąki z ciecierzycy z warzywami	IV posiłek	Bananowe lody na patyku w czekoladzie
	II posiłek	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym; orzechy nerkowca	V posiłek	Frytki z warzyw z dipem czosnkowym
	III posiłek	Chili sin carne z czerwoną fasolą		

DZIEŃ 1

I POSIŁEK

532 KCAL

Jajka dobrze ubić trzepaczką z solą i pieprzem. Cukinię pokroić w plastery. Na patelni dobrze rozgrzać oliwę. Wlać ubite jajka i smażyć na bardzo wolnym ogniu. Po chwili dodać cukinię i natkę. Przykryć pokrywą i smażyć do ścięcia się jajek. Złożyć na pół i przełożyć na talerz. Zjeść z chlebem.

OMLET Z CUKINIĄ W PLASTERKACH I NATKĄ PIETRUSZKI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cukinia	55.0	0.25 sztuki	9.3	0.7	0.1	1.8
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
RAZEM	321.0		532.1	26.8	29.6	34.9

II POSIŁEK

375 KCAL

Gruszka i orzechy nerkowca: Zjedz owoc i orzechy nerkowca.

GRUSZKA I ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
gruszka	217.0	1 duża sztuka	125.9	1.3	0.4	31.2
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	262.0		374.7	9.5	20.2	44.8

III POSIŁEK

568 KCAL

Ugotuj makaron. Truskawki pokrój na kawałki, wymieszaj z jogurtem i erytrytolem. Dodaj do makaronu i posyp płatkami migdałów podprażonymi na suchej patelni.

*Przygotuj 2 porcje makaronu, całe danie lepiej przygotować jutro na świeżo.

MAKARON Z TRUSKAWKAMI

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70.0	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
truskawki	200.0	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	460.0		567.8	20.9	17.5	94.3

IV POSIŁEK

265 KCAL

Ogórki pokrój w plasterki, paprykę w paseczki. Obierz marchewkę i pokrój w słupki lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Posyp pestkami dyni.

SALATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.0	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	377.0		265.4	9.1	18.0	20.1

Ugotuj ryż. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmaż posiekaną dymkę. Dodaj ryż, pokrojone łydźki botwinki, szczypierek z dymki i szparagi (bez główek) pokrojone na małe kawałki. Na koniec dodaj drobno pokrojone liście botwinki oraz główki szparagów. Dopraw i podduś podlewając wodą.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

SMAŻONY RYŻ ZE SZPARAGAMI I BOTWINKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
Botwina (liście buraka)	150.0	1 pęczek	28.5	2.7	0.1	6.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20.0	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	65.0	7 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	490.0		387.6	11.0	13.9	61.3

DZIEŃ 2

I POSIŁEK

561 KCAL

Do miski włożyć obranego banana i zmiksować go blenderem (można rozgnieść widelcem). Dodać płatki owsiane, mleko migdałowe, masło orzechowe. Dokładnie wymieszać i odstawić na 15 minut, aby płatki zmiękły. Masę wyłożyć do małej foremki lub kokilki, dodać pokrojonego w drobny w drobną kostkę rabarbar (obranego ze skórki, jeśli jest twarda) i posypać nasionami słonecznika i pokruszoną czekoladą, wstawić na 15 minut do nagrzanego na 150 stopni piekarnika.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

PIECZONA OWSIANKA Z RABARBAREM I CZEKOLADĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
rabarbar	120.0		18.0	0.6	0.1	5.5
czekolada 70% kakao	15.0	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
RAZEM	400.0		561.1	15.8	25.1	74.1

II POSIŁEK

265 KCAL

Ogórki pokrój w plasterki, paprykę w paseczki. Obierz marchewkę i pokrój w słupki lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekaj. Wymieszaj składniki, dodaj oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Posyp pestkami dyni.

SALATKA Z KISZONEGO OGÓRKA Z CEBULKĄ, PAPRYKĄ I MARCHEWKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ogórek kiszony	180.0	3 sztuki	21.6	1.8	0.2	3.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	52.0	0.5 średniej sztuki	17.2	0.5	0.1	4.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, pestki	20.0	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	3.6
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.5
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	377.0		265.4	9.1	18.0	20.1

III POSIŁEK

568 KCAL

Ugotuj makaron. Truskawki pokrój na kawałki, wymieszaj z jogurtem i erytrytolem. Dodaj do makaronu i posyp płatkami migdałów podprażonymi na suchej patelni.

MAKARON Z TRUSKAWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
makaron gryczany	70.0	1.5 porcji	244.3	10.1	2.1	46.2
truskawki	200.0	3 garście	64.0	1.4	0.8	14.4
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
erytrytol	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	10.0
płatki migdałów	20.0	2 łyżki	116.2	4.4	10.2	2.0
RAZEM	460.0		567.8	20.9	17.5	94.3

IV POSIŁEK

343 KCAL

Orzechy nerkowca:
Zjedz orzechy i jabłko.

ORZECHY NERKOWCA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	188.0	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	22.7
orzechy nerkowca	45.0	3 łyżki	248.8	8.2	19.7	13.6
RAZEM	233.0		342.9	9.0	20.5	36.3

Smażony ryż ze szparagami i botwinką:

*Porcja z poprzedniego dnia.

SMAŻONY RYŻ ZE SZPARAGAMI I BOTWINKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
szparagi zielone	180.0	6 sztuk	37.8	3.4	0.4	6.7
Botwina (liście buraka)	150.0	1 pęczek	28.5	2.7	0.1	6.0
cebula dymka ze szczypiorkiem	20.0	1 szt.	6.4	0.4	0.0	1.5
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.4
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
woda	65.0	7 łyżek	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	490.0		387.6	11.0	13.9	61.3

DZIEŃ 3

I POSIŁEK

561 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

PIECZONA OWSIANKA Z RABARBAREM I CZEKOLADĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
mleko migdałowe	110.0	0.5 szklanki	45.1	1.8	3.4	2.1
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
rabarbar	120.0		18.0	0.6	0.1	5.5
czekolada 70% kakao	15.0	1.5 kostka	83.8	1.0	5.1	8.5
RAZEM	400.0		561.1	15.8	25.1	74.1

II POSIŁEK

301 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki i nasiona z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny i oliwą.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	15.0	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	347.0		301.0	9.9	23.2	17.8

III POSIŁEK

574 KCAL

Salatka z awokado, tofu i słodkim sosem musztardowym:

Umyj sałatę, pokrój awokado, paprykę i pomidorki na mniejsze kawałki. Musztardę wymieszaj z odrobiną wody i z syropem klonowym. Tofu pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z ulubionymi ziołami. Na warzywa wrzuć kawałki tofu i polej sosem.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

SAŁATKA Z AWOKADO, TOFU I SŁODKIM SOSEM MUSZTARDOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.5	0.5 sztuki	119.1	1.4	10.8	5.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
tofu wędzone	180.0	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
RAZEM	567.5		573.7	28.2	38.5	31.2

IV POSIŁEK

254 KCAL

Ananas i nerkowce: Zjedz owoc z orzechami.

ANANAS I NERKOWCE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ananas	160.0	2 plastry	88.0	0.6	0.3	21.8
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	190.0		253.9	6.1	13.5	30.8

Paprykę pokrój w większą kostkę. Marchewkę obierz, przekrój na 3 części i każdą wzdłuż pokrój na plastry. Składniki marynaty umieść w misce z warzywami. Wymieszaj i odstaw do lodówki na minimum 15 minut aby smaki się połączyły. Umieść wszystko razem z resztami marynaty na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika nastawionego na 180 stopni i piecz około 40 minut. Upieczone warzywa zjedz na grzance z chlebka.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

GRZANKA Z WARZYWAMI PIECZONYMI NA BLASZCE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir korzeń	2.0	1 kawałek tartego	1.6	0.0	0.0	0.4
czosnek w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	377.0		497.1	13.3	23.5	57.6

DZIEŃ 4

I POSIŁEK

534 KCAL

Pieczarki obierz, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie. Wbij jajka i przygotuj jajecznicę. Posyp szczypiorkiem, przypraw świeżo zmielonym pieprzem i zjedz z kromką chleba.

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I SZCZYPIORKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pieczarka biała	54.0	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	1.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	321.0		534.3	27.6	29.8	34.3

II POSIŁEK

311 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-ORZECHOWY

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
truskawki	150.0	1 szklanka	48.0	1.1	0.6	10.8
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	495.0		310.6	8.3	12.7	43.6

III POSIŁEK

574 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

SALATKA Z AWOKADO, TOFU I SŁODKIM SOSEM MUSZTAROWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70.5	0.5 sztuki	119.1	1.4	10.8	5.2
mieszanka sałat	50.0	2 garście	10.0	0.7	0.2	1.4
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	6.6
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	12.0	6 łyżeczek	107.6	0.0	12.0	0.0
syrop klonowy	10.0	1 łyżka	27.0	0.0	0.0	6.7
tofu wędzone	180.0	1 opakowanie	241.2	23.4	14.4	4.3
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
RAZEM	567.5		573.7	28.2	38.5	31.2

IV POSIŁEK

313 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę za pomocą blendera. Zjedz ze słupkami marchewki.

*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIOŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
zioła prowansalskie	1.5	1.5 szczypty	3.9	0.2	0.1	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
SŁUPKI MARCHEWKI - 1 porcja						
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
RAZEM	333.5		312.9	15.9	7.1	49.9

*Porcja z poprzedniego dnia

GRZANKA Z WARZYWAMI PIECZONYMI NA BLASZCE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.7
sezam, nasiona	13.0	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	1.3
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	7.4
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
imbir korzeń	2.0	1 kawałek tartego	1.6	0.0	0.0	0.4
czosnek w proszku	2.0	0.5 łyżeczki	6.6	0.3	0.0	1.5
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
RAZEM	377.0		497.1	13.3	23.5	57.6

DZIEŃ 5

I POSIŁEK

508 KCAL

Jajko usmaż na patelni. Na pieczywie rozsmaruj musztardę, ułóż rukolę i pokrojonego ogórka. Zjedz z jajkiem.

KANAPKA Z RUKOLĄ I JAJKIEM SADZONYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100.0	2 kromki	236.0	7.0	7.0	31.0
ogórek małosolny	200.0	2 sztuki	22.0	0.6	0.4	4.6
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
musztarda	20.0	2 łyżeczki	33.0	1.1	1.3	4.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
RAZEM	448.0		507.8	21.8	26.5	41.3

II POSIŁEK

369 KCAL

Zmiksuj wszystkie składniki.

KOKTAJL O SMAKU SNICKERSA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mleko migdałowe	220.0	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
masło orzechowe	20.0	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	3.2
kakao naturalne	10.0	1 łyżka	45.9	1.8	2.2	5.1
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	365.0		369.4	11.7	19.1	39.5

III POSIŁEK

475 KCAL

Ugotuj fasolkę. Na patelni podgrzej oliwę, dodaj posiekany czosnek, imbir i nasiona sezamu, wrzuc fasolkę i szybko wymieszaj. Dopraw świeżym lub suszonym chili, sosem sojowym.

Salatka z pomidora, rzodkiewki i mięty: Pomidora i rzodkiewki pokroić w kostkę. Posiekać miętę. Całość skropić oliwą i doprawić.

SALATKA Z POMIDORA, RZODKIEWKI I MIĘTY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
rzodkiewka	75.0	5 sztuk	13.5	0.8	0.1	3.3
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
mięta zielona, świeża	5.0	kilka listków	2.2	0.2	0.0	0.4

FASOLKA SZPARAGOWA PO TAJSKU - 1 porcja

fasola szparagowa zielona	300.0	porcja	93.0	5.5	0.7	20.9
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	12.0	1.5 łyżki	107.6	0.0	12.0	0.0
chili w proszku	1.0	szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
sezam, nasiona	19.5	1.5 lekko czubata łyżka	123.2	4.5	11.7	2.0
sos sojowy	5.0	0.5 łyżki	2.1	0.1	0.0	0.4
imbir korzeń	3.0	kawałek	2.4	0.1	0.0	0.5
RAZEM	720.5		474.6	14.1	33.2	40.0

IV POSIŁEK

339 KCAL

Zjedz pastę ze słupkami kalarepki.

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ZIOŁAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola biała, konserwowa	131.0	0.5 puszki	149.3	9.6	0.4	27.8
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	1.6
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	4.9
zioła prowansalskie	1.5	1.5 szczypty	3.9	0.2	0.1	0.5
sól	0.5	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	0.5	0.5 szczypty	1.3	0.1	0.0	0.3
kalarepa	248.0	1 duża sztuka	81.8	5.5	0.7	16.1
RAZEM	411.5		338.6	19.6	7.5	51.3

Ultra szybki chłodnik na jogurcie roślinnym:

Ugotuj jajka na twardo. Ugotowanego buraka zmiksuj z jogurtem. Ogórka i rzodkiewkę pokrój w kostkę i wrzuć do miseczki. Dodaj pokrojone jajka, posiekany koperek i kielki. Zalej buraczkowym jogurtem.

ULTRA SZYBKI CHŁODNIK NA JOGURCIE ROŚLINNYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	200.0	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
rzodkiewka, kielki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	534.0		412.8	19.0	19.1	46.6

DZIEŃ 6

I POSIŁEK

525 KCAL

Wszystkie składniki na ciasto (mąkę, wodę, sól i świeże zioła) zmiskować, a następnie odstawić na minimum 1h. Po tym czasie smażyć na rozgrzanym oleju kokosowym. Warzywa skropić oliwą, przełożyć na środek naleśnika i złożyć na pół.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

NALEŚNIKI Z MAKI Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorci	60.0	5 łyżek	232.2	13.4	4.0	34.7
woda	150.0	150 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
bazylia świeża	10.0	1 garść	2.3	0.3	0.1	0.3
olej kokosowy	8.0	1 łyżka	71.4	0.0	7.9	0.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	447.0		524.9	16.7	31.1	45.8

II POSIŁEK

301 KCAL

Pomidory pokrój w kostkę, posiekaj natkę. Wymieszaj pestki i nasiona z pomidorami i natką i skrop sokiem z cytryny i oliwą.

POMIDORY Z PESTKAMI I NATKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
pomidory, czerwone	287.0	1 duża sztuka	48.8	2.6	0.6	10.3
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
natka pietruszki	12.0	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	1.1
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.7
dynia, pestki	15.0	1.5 łyżki	85.8	3.7	6.9	2.7
słonecznik, nasiona	15.0	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
RAZEM	347.0		301.0	9.9	23.2	17.8

III POSIŁEK

566 KCAL

Chili sin carne z czerwoną fasolą:

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę i podsmaż, aż cebula lekko się zeszkli. Dodaj pokrojoną paprykę. Podsmaż. Dodaj czosnek, papryczkę jalapeno i chili. Wrzuć fasolę z puszki i kukurydzę. Dolej pomidory i wymieszaj. Zmniejsz ogień i gotuj około 15 minut. Dopraw solą i pieprzem. Posyp natką pietruszki. Podawaj z ugotowanym ryżem.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

CHILI SIN CARNE Z CZERWONĄ FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7.0	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
RAZEM	633.5		565.8	21.4	11.6	103.8

IV POSIŁEK**384 KCAL**

Uwaga: Banany trzeba zamrozić dzień wcześniej.

Zamrozić banany. Wyjąć mrożone banany i nadziać na patyczek. W kąpieli wodnej rozpuścić czekoladę. Umoczyć w niej bananowe lody i posypać wiórkami kokosowymi.

*Przygotuj 2 porcje lodów (podany przepis jest na 1 porcję)

BANANOWE LODY NA PATYKU W CZEKOLADZIE

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czekolada 70% kakao	30.0	3 kostka	167.7	2.0	10.3	17.0
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	161.0		384.4	4.1	20.7	48.3

V POSIŁEK**413 KCAL**

*porcja z poprzedniego dnia

ULTRA SZYBKI CHŁODNIK NA JOGURCIE ROŚLINNYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
buraki gotowane	200.0	0.5 opakowania	142.0	3.2	7.0	20.0
jogurt kokosowy	160.0	1 opakowanie	143.3	5.0	4.4	21.7
jaja kurze całe	75.0	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
rzodkiewka	45.0	3 sztuki	8.1	0.5	0.1	2.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	1.0
rzodkiewka, kielki	8.0	1 łyżka	3.4	0.3	0.2	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.6
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	534.0		412.8	19.0	19.1	46.6

DZIEŃ 7

I POSIŁEK

525 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

NALEŚNIKI Z MAKI Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mąka z cieciorci	60.0	5 łyżek	232.2	13.4	4.0	34.7
woda	150.0	150 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
sól himalajska	1.0	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
bazylia świeża	10.0	1 garść	2.3	0.3	0.1	0.3
olej kokosowy	8.0	1 łyżka	71.4	0.0	7.9	0.0
rukola	20.0	1 garść	5.0	0.5	0.1	0.7
pomidorki koktajlowe	120.0	6 sztuk	24.0	1.1	0.2	4.9
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	447.0		524.9	16.7	31.1	45.8

II POSIŁEK

236 KCAL

Sok pomidorowy przypraw pieprzem i chili. Wymieszaj z siemieniem lnianym i posiekаныmi listkami bazylii. Zjedz z orzechami.

KOKTAJL POMIDOROWY Z BAZYLIĄ I SIEMIENIEM LNIANYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
sok pomidorowy	300.0	1 kubek	48.0	2.4	0.6	9.9
Siemię lniane mielone	6.0	1 łyżeczka	15.1	1.9	0.8	1.7
bazylia świeża	5.0	1 kilka listków	1.1	0.2	0.0	0.1
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
orzechy nerkowca	30.0	2 łyżki	165.9	5.5	13.2	9.1
RAZEM	343.0		235.8	10.1	14.8	22.0

III POSIŁEK

566 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

CHILI SIN CARNE Z CZERWONĄ FASOLĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ryż brązowy	60.0	4 łyżki	201.0	4.3	1.1	46.1
fasola czerwona, konserwowa	127.5	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	15.7
kukurydza, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	71.4	2.0	0.8	16.5
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cebula	75.0	0.5 średniej sztuki	24.8	1.1	0.3	5.2
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
papryka jalapeno	7.0	0.5 małej sztuki	2.0	0.1	0.0	0.5
chili pieprz cayenne	1.0	1 szczypta	3.2	0.1	0.2	0.6
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.4
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
RAZEM	633.5		565.8	21.4	11.6	103.8

IV POSIŁEK

384 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia

BANANOWE LODY NA PATYKU W CZEKOLADZIE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
czekolada 70% kakao	30.0	3 kostka	167.7	2.0	10.3	17.0
wiórki kokosowe	16.0	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	4.3
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
RAZEM	161.0		384.4	4.1	20.7	48.3

Warzywa obierz i pokrój w słupki. Rozłóż na blaszce z papierem do pieczenia. Posyp solą, pieprzem i oregano. Skrop oliwą i wymieszaj, np. ręką. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. z termoobiegiem na 30 minut. W międzyczasie warto 2 razy otworzyć piekarnik, żeby pozbyć się pary. Po upływie 30 minut, warzywa przekręć i piecz jeszcze przez 15 minut. W tym czasie przygotuj dip czosnkowy: jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, szczyptą soli i ziołami.

FRYTKI Z WARZYW Z DIPEM CZOSNKOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	230.0	1 sztuka	197.8	3.6	0.1	46.3
marchew	170.0	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	14.8
pietruszką, korzeń	27.0	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	0.5 łyżeczki	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
jogurt kokosowy	80.0	0.5 opakowania	71.6	2.5	2.2	10.8
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
RAZEM	530.0		494.1	9.0	18.9	77.4

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT				
tofu wędzone	2 opakowania	360 [g]		
BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA				
dynia, pestki	7 łyżek	100 [g]	orzechy nerkowca	10 łyżek 150 [g]
płatki migdałów	4 łyżki	40 [g]	sezam, nasiona	3.5 lekko czubata łyżka 46 [g]
Siemię lniane mielone	1 łyżeczka	6 [g]	słonecznik, nasiona	4 łyżki 60 [g]
wiórki kokosowe	4 łyżki	32 [g]		
DODATKI DO DAŃ				
erytrytol	2 łyżki	20 [g]	masło orzechowe	7 łyżeczek 70 [g]
musztarda	4 łyżeczki	40 [g]	sok z cytryny	2 łyżki 20 [g]
sos sojowy	2.5 łyżki	25 [g]		
NABIAŁ I JAJA				
jaja kurze całe	11 sztuk (kl. wagowa M)	650 [g]	jogurt kokosowy	4.5 opakowania 750 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE				
mleko migdałowe	3 szklanki	700 [g]	sok pomidorowy	1 kubek 300 [g]
woda		430 [g]		
OWOCE I PRZETWORY				
ananas	2 plastry	310 [g]	awokado	2 sztuki 420 [g]
banan	5.5 średnich sztuk	1000 [g]	gruszka	1 duża sztuka 290 [g]
jabłko	1 średnia sztuka	260 [g]	truskawki	8 garści 600 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA				
bazylia świeża		40 [g]	chili pieprz cayenne	3 szczypty 3.0 [g]
chili w proszku	1 szczypta	1.0 [g]	czosnek w proszku	1 łyżeczka 4.0 [g]
kmin rzymski	2 szczypty	2.0 [g]	koperek świeży	2 łyżeczki 16 [g]
mięta zielona, świeża	1 kilka listków	13 [g]	oregano suszone	1 szczypta 1.0 [g]
pieprz czarny	2 szczypty	2.0 [g]	pieprz czarny mielony	5 łyżeczek 10 [g]
sól	3 szczypta do smaku	3.0 [g]	sól himalajska	7 szczypt 7 [g]
zioła prowansalskie	4 szczypty	4.0 [g]		
SŁODYCZE				
czekolada 70% kakao	9 kostka	90 [g]	kakao naturalne	1 łyżka 10 [g]
miód pszczeli	1 łyżeczka	14 [g]	syrop klonowy	2 łyżki 20 [g]
TŁUSZCZE				
olej kokosowy	2 łyżki	16 [g]	oliwa z oliwek	190 [g]
WARZYWA I PRZETWORY				
batat (patat)	1 sztuka	260 [g]	Botwina (liście buraka)	2 pęczek 300 [g]
buraki gotowane	1 opakowanie	400 [g]	cebula	1.5 średniej sztuki 250 [g]
cebula dymka ze szczypiorkiem	2 szt.	40 [g]	cukinia	0.25 sztuki 70 [g]
czosnek	7 małych ząbków	21 [g]	fasola biała, konserwowa	1 puszka 270 [g]
fasola czerwona, konserwowa	1 puszka po odsączeniu	260 [g]	fasola szparagowa zielona	1 porcja 350 [g]
imbir korzeń		8 [g]	kalarepa	1 duża sztuka 360 [g]
kukurydza, konserwowa	1 mini puszka	140 [g]	marchew	6 średnich sztuk 850 [g]
mąka z cieciorci	10 łyżek	120 [g]	mieszanka sałat	4 garście 100 [g]
natka pietruszki	5 łyżka posiekanej	50 [g]	ogórek	2 gruntowy 100 [g]
ogórek kiszony	6 sztuk	360 [g]	ogórek małosolny	2 sztuki 200 [g]
papryka czerwona, słodka	3 średnie sztuki	550 [g]	papryka jalapeno	1 mała sztuka 16 [g]
papryka żółta, słodka	2 sztuki	370 [g]	pieczarka biała	3 średnie sztuki 70 [g]
pietruszka, korzeń	1 mała sztuka	38 [g]	pomidorki koktajlowe	28 sztuk 600 [g]
Pomidory suszone w oliwie	4 sztuki	40 [g]	pomidory w puszcze	1 puszka 400 [g]
pomidory, czerwone	3 duże sztuki	900 [g]	rabarbar	300 [g]
rukola	3 garście	60 [g]	rzodkiewka	11 sztuk 270 [g]
rzodkiewka, kielki	2 łyżki	16 [g]	szczypiorek	1 łyżka 9 [g]
szparagi zielone	12 sztuk	480 [g]		
ZBOŻOWE				
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	10 kromek	500 [g]	makaron gryczany	3 porcje 140 [g]

płatki owsiane

10 łyżek 100 [g] ryż brązowy

16 łyżek 240 [g]